



Maart 2022

In deze editie

- Elistha GV
- Wat is Gewoon
- NAH
- Verkiezingen
- Column Lidy

Ouwehands Dierenpark

Zaza ging in de kerstvakantie samen met haar ouders en zus naar de Lightnights AQUA LUNA in Ouwehands Dierenpark, een prachtig lichtspektakel voor jong en oud.

De toegankelijkheid in het park is op alle fronten prima in orde. Ook de zeeleeuwenshow! Er zijn losse rolstoelen te leen.



Van de bestuurstafel

Vaker heb ik vanaf deze plek geschreven over de hoeveelheid verbeteringen die opgepakt kunnen worden voor mensen met een beperking in onze gemeente. Het zijn er eindeloos veel. Het gaat over het adviseren van de gemeente over hoe de burgers in de toekomst binnen de gemeente het beste kunnen wonen (gemeentelijk woonvisie). Over het Sociaal Team, nieuwe websites van de gemeente. Over hoe het staat met de toegankelijkheid van gebouwen. Over het melden van losliggende stoeptegels en alles wat je daar tussen maar kunt bedenken. We worden bij al die zaken betrokken vanuit de gemeente of we signaleren ze zelf.

Nieuwe bestuursleden!

Waar we helaas vaker tegenaan liepen is hoe wij met een relatief klein groepje vrijwilligers al deze verbeteringen op kunnen pakken. Eigenlijk hadden we te weinig bestuursleden. Voor klussen als het maken van dit nieuwsblad en het bijhouden van sociale media. Ook voor projecten zoals het zwemmen en het scholenproject kunnen we steeds nieuwe vrijwilligers gebruiken. Ik ben dan ook superblij en trots te mogen constateren dat het afgelopen half jaar verschillende enthousiaste nieuwe vrijwilligers tot het bestuur zijn toegetreden. Hierdoor zijn we inmiddels met 12 bestuursleden.

De “nieuwen” zijn **Jan, Lieke, Peter, Trees en Nel**. Je leest al iets over hen in een versie van dit nieuwsblad. Nel is inmiddels ook bereid secretaris te willen worden waardoor een noodzakelijke schakel in het bestuur na meer dan een jaar daadwerkelijk ingevuld wordt.

Vrijwilligers bedanken we met een “Dagje Uit”

Uit dank voor de inzet van al onze zestig vrijwilligers en om de onderlinge band te verstevigen organiseren we dit jaar voor het eerst weer sinds Corona ons “Bindingsuitje” op zaterdag 15 april aanstaande in het Openluchtmuseum. Er is een mooi programma waarvoor de uitnodigingen inmiddels de deur uit zijn en de aanmeldingen binnenstromen.

Vooruitgang

En tenslotte is er op een paar belangrijke onderwerpen vooruitgang geboekt. Na jarenlang getouwtrek over een aantal lastige verkeerssituaties is er toegezegd door de gemeente dat deze allemaal opgelost zullen worden in het eerste kwartaal van 2023. Verder is er uit overleg met wethouder Rene Post duidelijk-

heid ontstaan de samenwerking tussen gemeente en UWV waardoor mensen met een beperking beter geholpen kunnen worden bij hun zoektocht naar (on)betaald werk.

En tenslotte zijn we bij een eerste bijeenkomst over de te ontwikkelen woonvisie van de gemeente Overbetuwe geweest. Dit onderwerp is ontzettend belangrijk maar ook lastig in deze tijd van schaarste en komt ongetwijfeld nog regelmatig terug in dit nieuwsbulletin.



Theo Bus

Inhoud

1	Zaza op vakantie	16	Lotgenotencontact NAH
3	Van de bestuurstaafel	17	Lotgenotencontact NAH, vervolg
4	Inhoud en over SGO	17	Tirzah Vice Miss Wheelchair World
5	Nieuwe secretaris, Nel Achterhes	18	Agenda
5	Wanmolen Zetten, Wel of geen bus	19	Laurens, meer dan een buurman
6	Onky Donk Huis in Rhenen	19	Energiecompensatie Overbetuwe
7	Column Lidy: Rouwen en anders vasthouden	20	Toegankelijke Zorg, Rijnstate
8	Wat is Gewoon?	21	Gym Extra bij GV Elistha
9	Wat is Gewoon, vervolg	22	Doe een Wens
9	Fixi	22	Parkeren in Elst
10	Hulpmiddelen, handbike en driewielfiets	23	Meedenkers Digitalisering.....
11	Hulpmiddelen, verpakkingen	23	Home Instead, Thuiszorg maar dan anders
12	Hulpmiddelen, make up	24	Verkiezingen 15 maart
12	Grondwet verbod discriminatie	25	Verkiezingen, afspraken, Lieke en Steffie
12	Avondvierdaagse Elstars Walk & Roll	26	Succesvol Maatjesschaatsen
13	Camping de Ruimte	27	De Huiskamer Heteren is open
14	Apps	28	Laat u niet neppen tijdens het appen
15	Park Lingezegen werkt aan toegankelijkheid		

Over SGO

Go Nieuws is een gratis uitgave van de SGO en verschijnt elk kwartaal. Dit is **jaargang 25 nummer 3**.

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

Nel Achterhes
Boelenhamsestraat 8
6672 MC Hemmen

T: 06 17 63 04 09
E: secretaris@sgo-overbetuwe.nl
I: sgo-overbetuwe.nl

Bestuur SGO

Funcie

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

Naam verantwoordelijke

Theo Bus
Marco Verschoor
Nel Achterhes
Ton Overkamp
Dickie Heij
Jeanne Verdijk
Jan Spek
Lieke Derksen
Peter te Dorsthorst
Trees Laurijssens
Ans Selman
Nel Achterhes
Andreas Ladestein
Vacant
vacant
vacant
vacant

Telefoonnummer

06 57 80 21 02
0481 37 17 80
06 17 63 04 09
0481 37 60 40
0481 37 26 17
0481 37 65 95
06 48 94 30 56
06 23 46 88 87
0488 45 42 84
06 17 63 04 09
06 53 84 53 06

Nieuwe secretaris Nel Achterhes

Hallo allemaal, Ik ben de nieuwe secretaris van SGO.

Mijn naam is Nel Achterhes, ik ben 58 jaar, en woon met Hannah sinds anderhalf jaar in Hemmen. Daar ben ik al met een paar anderen bezig om het Landgoed toegankelijk te maken voor 4-wielers, want ik zit zelf ook in een rolstoel vanwege MS. En zo kwam ik bij SGO uit. Daar wil ik me graag nuttig maken, als secretaris en als contactpersoon voor Zetten en Hemmen.

In mijn vrije tijd lees ik veel en teken en schilder. Daarnaast zorg ik voor mijn hulphond, die trouwens bijna met pensioen moet. Ik hoop wel dat ik een nieuwe krijg!

Je kunt me bereiken door een mailtje naar secretaris@sgo-overbetuwe.nl te sturen.



Wanmolen in Zetten wordt Multifunctioneel Centrum

De gemeente heeft begin dit jaar het groene licht gegeven om verder te gaan met het plan om van de Wanmolen een Multifunctioneel Centrum (MFC) te maken. Er wordt nu een architect gezocht en dat duurt een half jaar. Na juni kan de gekozen architect beginnen met een ontwerp.

SGO is uitgenodigd door de projectleider om in juni aan te schuiven om de belangen van lichamelijk en verstandelijk beperkten in te brengen. Eerst zal het gaan over de buitenkant van het gebouw: parkeren, toegang e.d. In het najaar bespreken we de binnenkant van het gebouw.

We zitten dus al heel vroeg aan tafel en daar zijn we blij mee!



Wel of geen bus door Zetten?

Eind 2022 is er een enquête gehouden onder Zettenaren. De vraag was:

“Moet er een bus door het centrum van Zetten blijven rijden of kan de route verplaatst worden naar de buitenring.”

Burgerinitiatief ZichtopZetten stelde deze vraag, omdat sommigen zo’n grote bus door het centrum best gevaarlijk vinden voor fietsers of scootmobielers e.d. Anderen willen de bus niet kwijt uit het centrum, omdat het anders te ver lopen wordt naar de halte. Vooral ouderen zijn hierover bezorgd.

Een kleinere buurtbus die door vrijwilligers gerund wordt is geen goede oplossing, want die zijn meestal niet toegankelijk voor lichamelijk gehandicapten.

De uitslag is dat een kleine meerderheid (67/61) vindt dat de bus moet blijven.

Wat nu? Een compromis zou een kleinere bus van BRENG zijn, die voor iedereen toegankelijk is. ZichtopZetten gaat zich hiervoor hard maken.



POTENTIËLE BEWONERS GEZOCHT:

Zoekt u voor uw zoon/dochter een fijne plek in Elst 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.wooninitiatiefbijonthuis.nl

Onky Donky Huis in Rhenen

Midden in [Ouwehands Dierenpark Rhenen](#) staat het Onky Donky Huis, pal naast de leuke boerderijdieren van de Grebbehoeve. Een speciaal huis voor kinderen in de leeftijd van 3 tot 12 jaar met een beperking. Kinderen met een vaak zorgelijk bestaan.

Het Onky Donky huis is volledig rolstoeltoegankelijk en biedt verschillende speciale voorzieningen, zoals verschoningsmogelijkheden als een douche en een invalidentoilet. Daarnaast dient het huis ook als een 'honk', waar je bij te veel prikkels of andere problematiek tussentijds tot rust kan komen.



De Onky Donky dag: om nooit te vergeten

Een speciale VIP-dag voor kinderen, ouders en begeleiders. Spelletjes, een lekkere lunch en een uitje naar Ouwehands Dierenpark. Mascotte Fonkel probeert hier ook zo vaak mogelijk bij te zijn. De limonade, koffie en thee staan klaar en er is iets lekkers te eten. Samen met de vrijwilligers doen de kinderen allerlei activiteiten. Daarna gaan ze met z'n allen het dierenpark in. Een gids van Ouwehand gaat mee en zo komen de kinderen van alles te weten over de dieren waar ze langs lopen.

Om 12.30 uur staat een uitgebreide lunch klaar in het Onky Donky huis. Lotgenotencontact is heel waardevol op een Onky Donky dag. Na de lunch is er een mogelijkheid om op eigen gelegenheid het dierenpark in te gaan. Nóg één keer naar de panda's? Of toch maar die leuke show bezoeken? Of misschien wel allebei! Alles is mogelijk. Rond 16.00 uur worden de gasten weer terug verwacht in het Onky Donky huis. Na nog wat drinken en eten, het uitreiken van een echt Dierenvriend-diploma én een goedgevulde goodiebag vol cadeautjes is het tijd om naar huis te gaan. Een dag om nooit te vergeten!

www.onkydonky.nl

www.ouwehand.nl



De column van Lidy: Rouwen en anders leren vasthouden

Lidy (56) woont samen met haar man en hun jongste zoon (23). Dochter Yasmine (21) en de twee oudste zonen (25 en 27) wonen buitenshuis. Yasmine woont door de week op Parc Spelderholt in 'Het Koetshuis'. Ze mag daar, als student, maximaal 4 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.

Altijd als ik een vraag krijg om een column voor dit blad te schrijven, dan laat ik er eerst mijn gedachten over gaan. Over wat er speelt of juist over wat er niet speelt. Soms heb ik meteen een onderwerp paraat, soms kost dat wat meer denktijd. Zo ook met dit onderwerp dat gaat over rouwen en anders leren vasthouden.

Yasmine heeft in augustus van dit jaar haar traject bij Spelderholt erop zitten. Toen ik het daar afgelopen november met een aantal ouders over had, zei ik nog dat ik begin 2023 me wel zou gaan oriënteren op een vervolgplek. Yasmine en wij, haar ouders, hadden immers al besloten dat ze niet meer terug naar huis zou komen en ons ouderinitiatief staat er ook nog niet, dus moesten we voor haar op zoek naar een tijdelijke andere plek, waar ze per die datum kan gaan wonen. Diezelfde ouders gaven ook aan dat ik niet moest wachten, maar meteen actie moest ondernemen. Normaliter ben ik iemand die direct doorpakt, maar ik merkte dat het in dit geval toch anders was. Ik aarzelde en ik vroeg me af waarom?

Ergens wist ik het wel, want 'leuren' met je kind voelt heel kwetsbaar. En ja, het voelt als leuren, want je bent volledig afhankelijk van a, óf er plekken zijn en b, óf de organisatie het ziet zitten om haar te plaatsen én uiteraard of er genoeg budget is. Daarnaast zijn we vaak genoeg teleurgesteld in de (grotere) zorg(organisaties) die ze dan ontving of dat er zaken gebeurden waar wij ons niet oké bij voelden.

Het confronteert mij ook als ouder weer dat ze levenslang onze zorg nodig zal hebben. Dat ik als ouder geen controle heb over of ze wel/niet ergens aangenomen wordt, laat staan of er ergens een geschikte plek is.

Het is ook weer afscheid nemen van dat wat er nooit zal zijn, ze zal nooit zelfstandig ergens gaan wonen, nooit een rijbewijs halen, nooit zelfstandig naar huis komen, nooit niet afhankelijk zijn van ons als ouder of van anderen.

Heel veel dingen die voor andere jong volwassenen, bijvoorbeeld haar broers, zo gewoon zijn, zal zij nooit doen en dat doet me pijn.

Ik raakte tijdens mijn opleiding bekend met de term 'levend verlies' en dat is waar het hier om gaat. Het maakt de confrontatie met dat wat ik moet aangaan om voor haar een andere plek te zoeken er niet makkelijker op.

Maar heb ik als ouder een keuze om bij de pakken neer te gaan zitten? Nee, want het alternatief is dat ze weer thuis komt wonen en dat ze weer in de kindrol terecht komt. Ze zou dan alle vaardigheden die ze geleerd heeft, binnen de kortste keren weer vergeten zijn en dat willen wij niet voor haar, maar zij zelf wil dat zeker ook niet.

Dus vol goede moed zocht ik contact met een echtpaar dat een gezinshuis voor 18+ jongeren in Nijmegen runt.

De gezinshuismoeder belde me de dag daarop en gaf meteen aan dat ze geen tijdelijke plekken hebben. Oef, mijn hoop vervloog direct. Toch raakten we verder met elkaar in gesprek en bleek dat er, in ieder geval via de telefoon, een goede klik was. Ze zou met haar man overleggen en mij terugbellen. Zo gezegd zo gedaan en een paar weken later zaten Gerrit Jan en ik bij hen in Nijmegen.

We wilden eerst zelf poolshoogte nemen, voordat we Yasmine kennis zouden laten maken. En tijdens dat bezoek bleek dat de klik er nog steeds was. Een paar weken later hebben we daar met Yasmine een broodje gegeten. Zijn zij naar Spelderholt geweest om Yasmine te ontmoeten zonder dat wij erbij waren. Kortom, na een zorgvuldig voortraject heeft ze inmiddels al twee zaterdagen meegedraaid. Binnenkort gaat ze een nachtje logeren en gaan de gezinshuisouders met haar één of meerdere keren kennis maken bij een dagbesteding.

Het is gek om dat uit handen te geven. Het verbaast me dat ik dat wel kan. Normaliter regelen wij altijd zelf dit soort dingen, wil ik er met mijn neus bovenop zitten en nu voelt het alsof we de zorg met de gezinshuisouders kunnen delen. Dat voelt fijn en ook kwetsbaar, want zij doen in hun huis of in hun wijk hun dingen en daar heb ik geen invloed op. Zij leren Yasmine weer op een andere manier kennen en laten haar mogelijk nog wat meer buiten de lijntjes kleuren dan dat wij als ouders zouden doen. We hebben dit al meegemaakt op Spelderholt als het gaat om verkering en zo. Wat mij helpt is om de communicatielijnen op te houden en elkaar te vinden als dingen anders gaan dan ik verwacht had. Tot op heden heeft dat prima gewerkt. Aan de andere kant realiseer ik me ook dat hoe meer ik Yasmine los laat, hoe meer vrijheid zij ervaart om zich te ontplooien. Hoewel de band tussen een moeder en een kind onverbreekelijk is, zal ik toch moeten leren om haar anders vast te houden.

Lidy

‘Wat is Gewoon?’

‘Hoe kan het dat jij haar rolstoel bij je hebt?’

Margrethe is één van de mensen die aan het scholenproject, voorlichting aan groep 7/8 meedoet. Dit schooljaar is ze aangehaakt. Ze is ontzettend enthousiast, uit eigen, deskundige ervaring vertelt ze de kinderen over hoe het is om een beperking te hebben. Margrethe heeft 2 dochters Pippi (13) en Zaza (11). Zaza heeft een ernstige beperking en maakt gebruik van een elektrische rolstoel en tal van hulpmiddelen. Daarover vertelt ze in de klas waarop er veel reacties van de kinderen komen:

‘Ik weet alles al over rolstoelen, ik heb een keer mijn been gebroken.’

Dat was voor Margrethe een mooie aanleiding om eens te vragen of ze dan ook langer dan zes weken in een rolstoel zou willen zitten.

‘Als je in een rolstoel zit kun je toch niet op een sport?’

‘Oh die rolstoel is echt wel heel mooi met die dolfijn erop.’

‘Weet je, ik ben ook te vroeg geboren maar ik heb alleen mijn oren waar iets mee is. Dan heb ik dus best wel geluk dat ik niet in een rolstoel ben gekomen.’

Blij dat Zaza in de auto meekan

De uitleg over hoe een rolstoeler vervoerd kan worden, vinden de kinderen ook altijd heel interessant. Bij sommige scholen laat Margrethe haar grote bus zien met de handrolstoel van Zaza erbij om uit te leggen hoe je dan de bus ingaat, hoe je vastgemaakt wordt, hoe het werkt met de gordel. De leerlingen worden altijd heel blij als ze zien dat ze dan gewoon wél mee kan. Bij Zaza in de bus vroeg een keer een kind:

‘Maar hoe moet je dan slapen? Heb je geen bed, moet je dan de rolstoel neerleggen?’

Ze vertelt soms ook over auto's die op de stoep geparkeerd zijn en over hoe vervelend het is dat je er dan niet meer langs kan. Dat geeft ook wel besef.

Ze kennen zelf ook iemand die ...

Margrethe vindt het heel erg leuk om de kinderen te vertellen wat er allemaal mogelijk is en wat er allemaal bestaat. Het is goed om ze te laten zien dat niet alles voor iedereen vanzelfsprekend is. Ze weten soms ook best heel veel over beperkingen of hebben zelf iets of kennen ze iemand. Ze vertellen er graag over en stellen ook graag vragen. Soms ziet ze de kinderen schrikken als ik vertel over Zaza. Dan is het ineens toch dichtbij of zo.



‘Wat is Gewoon?’ vervolg

Onze Hulphonden van het scholenproject Dick, Maica, Wentel, Clinton, Quintus en ??

Het scholenproject is al ruim 20 jaar actief in Overbetuwe. Bijna altijd was daar ook een hulphond of blindengeleidehond bij.

Ineke startte met haar blindengeleidehond Dick, Hetty kwam met haar “Hond kan de was doen” Maica en later was Wentel er ook bij.

Bep haakte aan met haar blindengeleidehond Clinton.

Kelly, nog steeds actief bij het Scholenproject, bracht haar hulphond Quintus mee. Maar Quintus is inmiddels welverdiend met pensioen.



Bent U, of kent U iemand die met zijn/haar hulphond af en toe een woensdagochtend bij het scholenproject wil meedraaien?

Of wilt u het enthousiaste clubje mensen komen versterken? Wilt u kinderen vertellen hoe het is om met een beperking te leven? Of hebt u vanuit uw beroep, partner of verzorger van, ervaring?

Er is een compleet en leuk programma waar flexibel mee omgegaan wordt.

Laat je informeren door Ans: 0488-454284. Of mail: redactie@sgo-overbetuwe.nl

Fixi

Meld obstakels openbare omgeving

Fixi is een nieuw systeem voor inwoners en voor de gemeente om meldingen te doen over afval, groen, wegen **en stoepen**, straatmeubilair, overlast, (plaag)dieren, riool en water, verkeer, openbare verlichting of speelterreinen. Voor een schoon, mooi en veilig Overbetuwe.

Melden kan op meer manieren, via de app, gemeentewebsite of bellen:

Website fixi.nl/overbetuwe of de gratis app van Fixi, download deze uit de App Store of de [Play Store](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.fixi). Natuurlijk blijft het ook mogelijk om een melding door te geven door te bellen naar [14 0481](tel:140481).

De melding wordt beoordeeld en opgepakt. U wordt op de hoogte gehouden, wanneer en hoe de melding wordt opgepakt. (De app Makkelijk Melden werkt niet meer).

Als SGO zijn we erg benieuwd naar uw ervaring met dit nieuwe meldingssysteem!



“Een schoon, mooi en veilig Overbetuwe”
Wethouders Wijnte Hol en René Post zijn enthousiast.

Gewoon een handbike kopen bij Decathlon....

Gewoon via de sportwinkel een betaalbare, verstelbare handbike kopen. Dat kan tegenwoordig bij Decathlon. De handbike van Decathlon is in samenwerking met gehandicapte sporters ontwikkeld voor volwassenen en tieners en is bedoeld voor recreatief gebruik. Met de verstelbare handbike HB500 kun je je zelfstandig verplaatsen in de stad. Leuker en makkelijker dan ooit tevoren!



Maak van je eigen fiets een driewieler

De Tworby maakt van je eigen fiets een driewieler. De extra wielen kunnen op bijna elke fiets gemonteerd worden, of die nu elektrisch is of standaard.

De 72 centimeter bredere fiets kan nog steeds door normale deuren. Omdat deze oplossing goedkoper is dan de aanschaf van een nieuwe driewieler, is de kans op vergoeding vanuit de Wmo groter. Op de website kun je de eigenschappen van je huidige fiets aangeven om te weten te komen welke versie van de Tworby nodig is. De aanpassing is ca 12 kilo zwaar. De Tworby ombouwmodule ligt tussen de €1799 en €1999, exclusief montage. Een dealer in de buurt kan de module na aanschaf monteren, ongeveer 2 uur werk, die kosten komen er nog bij. www.tworby.nl



Wat kost een nieuwe complete driewieler?

De SGO vroeg bij de firma Van Raam de prijs op van een standaard elektrische ondersteunde Maxi driewielfiets plus een aantal accessoires zoals spiegels, knipperlicht en mandjes, inclusief BTW. **De totaalprijs is ca € 6.400,-**. Op de website van Van Raam staan veel tips en filmpjes over allerlei types driewielfietsen, hoe je er op moet rijden en wat belangrijke items zijn. www.vanraam.com

De fiets kan een oplossing zijn voor mensen die een minder goede balans hebben en daarom niet meer kunnen of durven fietsen op een fiets met twee wielen. Wilt u blijven bewegen? Dan kunt u erover denken om in plaats van een scooter een driewielfiets aan te schaffen.



Seniorenslot

Bij een standaard slot bevindt het sleutelgat zich onder de deurkruk. Dit heeft twee nadelen:

1. Het slot is minder goed toegankelijk
2. Er valt altijd een schaduw op het sleutelgat

Bij een seniorenslot is dit omgedraaid. Het slot bevindt zich boven de kruk, wat de bediening vereenvoudigt. Waarbij je je afvraagt waarom dit niet standaard geplaatst kan worden, dit is immers voor iedereen veel gemakkelijker.

www.thuiscomfort.nl



Medicijnverpakkingen

Medicijnverpakkingen moeten snel gebruiksvriendelijker worden. Maar met deze hulpmiddelen kunt u nu alvast aan de slag.

Met tabletuitdrukkers kunt u zonder moeite pillen uit een strip duwen. Bovendien loopt u minder risico op wegspringen of kapot gaan van pillen.



Medicijnrol

Medicijnrollen zorgen ervoor dat u niet een verkeerde dosis of samenstelling van de medicatie kunt innemen. Medicijnrollen bestaan uit een rij aan elkaar zittende zakjes met pillen en tabletten in de goede samenstelling en dosering. U pakt of scheurt een zakje af op het moment van innemen. Meestal zitten de rollen in automatische medicijndispensers. Medicijnrollen heten ook wel Baxterrollen.

Kijk op hulpmiddelenwijzer.nl



Haarwasbak opblaasbaar

Met deze opblaasbare haarwasbak kunt u eindelijk uw haren in bed wassen. Deze opblaasbare haarwasbak heeft een dubbele rand en voorkomt spetteren van water.

De haarwasbak is van een duurzaam vinyl gemaakt voor langdurig gebruik. Zorg voor een goede positie van schouders en hoofd. Inclusief een afvoerslang van 119 cm.



Antislip rondjes

Ze zijn speciaal ontworpen voor bad, douche en badkamer-vloeren waar het glibberig kan worden. De zelfklevende anti-slip stippen zijn wit van kleur. De antislip rondjes geven extra veiligheid in natte ruimtes. Wordt geleverd op een rol van 3 meter, met in totaal 72 rondjes.

Kijk voor meer aanpassingen op de hulpmiddelenshop.

Opmaken met hulp en aanpassingen

Make-up tips Oogverblindend Mooi

Hoe doe je dat? Make-up aanbrengen zonder dat je ziet wat je doet en zonder dat je zelf het resultaat ziet? In de trainingen app Oogverblindend Mooi hoor je alle tips en trucs. Tijdens de training leer je wat precies bij jouw persoonlijkheid past en hoe je dat kunt uitstralen in je kleding en make-up.

Na de training krijg je een persoonlijke stijlkaart met alle adviezen en tips uit de training. De app geeft je ook de mogelijkheid om kleding in de winkel te scannen. Zo heb je altijd je persoonlijke stylist op zak en leer je hoe je nou handig je kledingkast inricht zodat je weet wat je aantrekt?

Bron; Bartimeus (instelling voor slechtzienden of blinden)

L'Oréal

Showde op een beurs de 'make-upaanbrenger' Hapta. De Hapta met lipstickopzetstuk verschijnt aan het eind van 2023, maar het bedrijf is van plan om later ook opzetstukken uit te brengen, bijvoorbeeld voor mascara of foundation. Dit product is voornamelijk bedoeld voor mensen die door een arm- of hand



beperking niet in staat zijn om zelfstandig lippenstift aan te brengen.

De Brow Magic

Dit apparaat is bedoeld voor het bijwerken van wenkbrauwen. Via een app, worden de verschillende wenkbrauwopties getoond op het gezicht van de gebruiker. Er wordt daarna een soort 'haarachtige', tijdelijke tattoo in de vorm van de gekozen wenkbrauw-stijl gemaakt. De app komt in de loop van 2023 uit.

Grondwet uitgebreid met verbod op discriminatie vanwege handicap en seksuele gerichtheid

De Eerste Kamer heeft ingestemd met een aanpassing van het eerste artikel van onze Grondwet. Het nieuwe, aangepaste artikel 1 luidt nu: "Allen die zich in Nederland bevinden, worden in gelijke gevallen gelijk behandeld. Discriminatie wegens godsdienst, levensovertuiging, politieke gezindheid, ras, geslacht, handicap, seksuele gerichtheid of op welke grond dan ook, is niet toegestaan". 'Handicap' en 'seksuele gerichtheid' zijn nieuw toegevoegd aan de non-discriminatiegronden.

Historische dag

"Het toevoegen van de grondslag handicap aan artikel 1 is historisch nieuws", zegt Illya Soffer, directeur van Ieder(in). "De overheid krijgt een extra opdracht om de positie van mensen met een beperking blijvend te verbeteren en te versterken. Niet alleen in wetgeving, maar ook in de praktijk. Dit is hard nodig, want op dit moment ervaren zij in hun leven dagelijks discriminatie en uitsluiting. De uitbreiding van artikel 1 zorgt ook voor meer bewustwording die nodig is om de samenleving toegankelijk te maken voor iedereen." En de rechter moet handicap ook mee laten wegen in discriminatiezaken.

Camping de Ruimte in Dronten - Flevoland

Sinds 2021 zijn Auke & Annemarie de Bree, de eigenaren van een prachtige boscamping in Dronten. Ooit was dit een natuurkampeerterrein van Staatsbosbeheer. Er is veel veranderd, maar gebleven is de schitterende natuur en de rust die deze plek uitstraalt.

Meer dan op een andere camping ontvangen zij gezinnen waarvan één of meerdere van de familieleden een beperking heeft. Ieder seizoen komen (kleine) gasten met o.a. autisme, een verstandelijke beperking, een lichamelijke beperking, downsyndroom, een spierziekte of niet aangeboren hersenletsel.



Inclusieve maatschappij

Op hun camping is iedereen welkom. Iedereen kan hier genieten van een heerlijke vakantie. Er is voor iedereen een mooie plek en genoeg bewegingsvrijheid. Je mag hier zijn wie je bent. "Samen gaan" willen we graag op de camping bevorderen. En dat lukt! Met of zonder beperking.... iedereen speelt met elkaar. Kinderen en volwassenen met een beperking ervaren dat ze niet de uitzondering zijn maar één van de velen. Ouders/verzorgers ontmoeten andere mantelzorgers en delen, als ze daar behoefte aan hebben, hun expertise en vragen.

Ruime camping

Op het grote terrein zijn 94 kampeerplaatsen. Er zijn comfortplaatsen met water en afvoer, kampeerplaatsen met privacy tussen hagen onder de bomen, plaatsen op een kinderveld met speeltoestellen of een xlpplaats. Acht kampeerbungalows en een Ruimte Lodge zijn te huur.

Toegankelijk

Het sanitair en het terrein zijn volledig aangepast voor volwassenen en kinderen met een beperking. De badkamers, de accommodaties, het speelbad en de speeltuin zijn rolstoeltoegankelijk. Tijdens de schoolvakanties organiseren ze sport, spel, knutselen, bingo of een speurtocht.

Goed om te weten

Op de camping staan stepjes, fietsjes, loopwagentjes, skelters en karren. Ook verhuren zij fietsen. Er is een gewone- en een elektrische rolstoelbakfiets.

Kom eens langs...

www.campingderuimte.nl

Auke & Annemarie

info@campingderuimte.nl

Camping de Ruimte
de BreeStobbenweg 23
8251PX Dronten

0321-316442



Nextdoor buurtapp

Nextdoor is een buurtapp waarmee je makkelijk in contact komt met je buren. Je kunt op Nextdoor berichten of oproepjes plaatsen. Bijvoorbeeld de vraag wie je oude spullen wil ophalen. Of wie je kan helpen met een klusje. In het kader van buurtpreventie kun je ook onveilige situaties melden.

Enthousiast geworden? Houd je aan de huisregels binnen een groep en let goed op welke gegevens je deelt. Deze buurtapp wordt door een aantal wijken en kernen in de Overbetuwe gebruikt.

Bron: Consumentenbond

Digid app (uitleg op seniorweb)

DigiD is een digitaal identiteitsbewijs, bedacht door de overheid. Mensen loggen ermee in bij websites van de overheid en andere instanties. Het is natuurlijk belangrijk dat dat veilig gebeurt. Daarom kan inloggen met alleen een gebruikersnaam en wachtwoord binnenkort bij veel instanties niet meer. Je hebt dan de DigiD-app nodig of een aanvullende sms-controle.

Op seniorweb.nl vindt u de uitleg hoe u de Digid app kunt gebruiken.



Woordwolk (App)

Ligt het woord op het puntje van je tong, maar je kunt er niet op komen? Deze app kan jou helpen om door middel van het maken van associaties alsnog het woord te vinden dat je zocht. Als je het woord van je keuze aanklikt verschijnt er een wolk met geassocieerde woorden omheen. Zo kun je door woorden en begrippen navigeren tot dat je het juiste woord hebt gevonden.

De app is ontwikkeld door de Radboud Universiteit in samenwerking met de Hersenstichting. Hij is te downloaden in de App Store.



App-check: wat u moet weten voor u een zorg-app downloadt

Er zijn heel veel zorg-apps op de markt, honderd duizenden zelfs! En er komen elke dag nieuwe bij. U kunt natuurlijk zelf een app zoeken en downloaden, maar het kan ook voorkomen dat uw zorgverlener een app gebruikt of u een app aanraadt. Met de Vilans App-check kunt u zelf beoordelen of de zorg-app die u wil gebruiken veilig is.

Bron: Vilans.nl

De Big Launcher app



Startschermvervanger BIG Launcher plaatst grote knoppen op een Android-toestel.

Dit maakt de bediening eenvoudiger. Zeker voor gebruikers die minder goed zien.

Bron: Seniorweb.nl

Apps voor medicijnherinnering

Wilt u op tijd herinnerd worden aan het innemen of gebruiken van uw medicijnen? Er zijn verschillende apps beschikbaar die door geluid, kleur of een trilling waarschuwen dat het tijd is om (bepaalde) medicijnen te nemen. Er zijn veel verschillende apps beschikbaar:

[Mijn Medicijnen-app](#)

[MedApp](#)

[Service Apotheek-app SARA](#)

[Mijn Geneesmiddel in Beeld](#)

[MedGemak](#)

[Pill Buddy biedt een app mét pillendoosje](#)



Park Lingezegen werkt door aan toegankelijkheid

De afgelopen maanden hebben we vanuit Park Lingezegen weer verder gewerkt aan de toegankelijkheid van het Park. In deze update vertellen we je graag meer over wat er gedaan is én wat er voor de komende tijd op stapel staat.

Half-verharding vergroot toegankelijkheid banken en panelen

In april 2022 is door het Kenniscentrum Groen & Handicap een rapport opgesteld over de toegankelijkheid van Park Lingezegen. Een van de aanbevelingen uit het rapport was het aanbrengen van half-verharding rondom informatiepanelen en picknicksets in het park. Deze lagen vaak in het gras en waren ze daarom met een (duw)rolstoel of scootmobiel niet bereikbaar.

Daarom is in december 2022 bij een groot aantal banken en panelen rond De Park half-verharding aangebracht. Daardoor kunnen scootmobiel- en (duw)rolstoelgebruikers nu doorrijden tot aan de bank of het paneel.



Extra zitranden langs Romeinse Lint

Langs het Romeinse Lint (het betonpad wat door De Park loopt) zijn tijdens de aanleg van het park op verschillende plekken langs de dijkjes zitplekken gemaakt. Om deze geschikter te maken zijn de zitranden verhoogd.

Gebruikerstest Familieroute Waterrijk-West

Een familieroute is een route van ongeveer 3 à 4 kilometer die begaanbaar is voor iedereen in het gezin. Dus ook met bijvoorbeeld kinderwagens en scootmobiel. In samenwerking met Staatsbosbeheer werken we aan zo'n route in Waterrijk-West in Park Lingezegen.

In concept was de route samen met Staatsbosbeheer al uitgedacht. Om zeker te zijn dat deze ook écht toegankelijk was met de scootmobiel is op 25 januari j.l. met een aantal scootmobielgebruikers een gebruikerstest gedaan. Ondanks het frisse weer was het een geslaagde ronde.

Uit de gebruikerstest zijn nog een aantal aandachtspunten gekomen, maar er lijken geen obstakels te zijn om de route af te ronden. Het doel is om voor de zomer de route af te ronden en te openen zodat iedereen dan kan genieten van het ruisende riet en zingende vogels in Waterrijk-West!

Vanaf de route kan ook eenvoudig doorgestoken worden via spoorbrug Hoge Noot naar De Park met onder andere Landerij De Park en het Romeinse Lint.

Door Youri Jongkoen communicatie Park Lingezegen

Lotgenotencontact Niet Aangeboren Hersenletsel Overbetuwe

NAH café Elst 2023

Op 17 januari vond in “de Ruimte” de eerste Niet Aangeboren Hersenletsel bijeenkomst van 2023 in Elst plaats. Een groep van 11 deelnemers genoot samen met de begeleiders van een lekkere lunch. Ondertussen waren we benieuwd wat de verwachtingen en de wensen van de deelnemers waren, hoe zullen we verder gaan met het NAH café in Elst. Wat kan anders. Zo kregen we heel wat tips binnen:

- *De informatiemap wordt gewaardeerd, evenals de presentaties.
- *Te veel geluidsprikkels. Lawaai en harde stemmen zijn storend.
- *Niet alleen over problemen praten.
- *Activiteitenoverzicht in de regio, idee om deelnemers zelf over hun hobby te laten vertellen.
- *Presentaties mogen minder lang en minder vaak. Ze kosten veel energie.

Op **dinsdag 14 maart** vindt het volgende NAH café in Elst plaats van 10.30-12 uur in de Ruimte aan de st Maartensstraat in Elst. Mensen met NAH en hun naasten zijn van harte welkom. Ontmoeting en delen van ervaringen staan centraal.



NAH café in Heteren verhuist

Op 18 januari waren we met 8 mensen in de Vloedschuur. Onder het genot van een drankje, zoutjes en soesjes zijn we 2023 gestart. Ook in Heteren zijn de bezoekers tevreden met de gang van zaken. Vanaf 15 maart gaan we naar **de Huiskamer** in t Hart van Heteren, adres Kwadrant 2.

Ervaringen en vragen werden uitgewisseld:

- *Het onbegrip van familieleden en instanties is ongelooflijk vervelend, zoals opmerkingen dat je onderhand weer wel weer aan het werk kunt. Of ze vragen of je nog steeds niet beter bent. Of dat je gewoon wat harder moet aanpakken of lui zou zijn.
- *Te veel geluidsprikkels. Een aantal mensen zijn slechthorend.
- *Presentaties door Hersenz en het Sociaal Team Overbetuwe als dat mogelijk is.
- *Voorlichting over NAH aan bijvoorbeeld gemeente, zorgorganisaties is belangrijk.
- *Meer aandacht in de pers voor de NAH café's, eveneens in de buurtgemeentes.
- *Een van de deelnemers stuurt een activiteitenoverzicht in Zetten en regio.



Op **woensdag 15 maart**, tijd: 10.30-12 uur vindt het volgende NAH café in Heteren plaats. Adres is voortaan Huiskamer/Bibliotheek aan het Kwadrant 2, (plein tegenover Jumbo) Heteren.

Forte Welzijn Mantelzorg Overbetuwe:
Saskia Henze 06 46 37 50 70
Saskia.Henze@fortewelzijn.nl

Stichting Gehandicaptenplatform Overbetuwe
Jeanne Verdijk 0481-376595
sgo.overbetuwe@gmail.com

Lotgenotencontact Niet Aangeboren Hersenletsel Overbetuwe, vervolg

Cursusaanbod: Krijg grip op je relatie

Heb je een partner met Niet-Aangeboren Hersenletsel?

Maakt dat jullie relatie soms ingewikkeld? Wil je hier met anderen met een partner met NAH over praten?

Dan is deze groep iets voor jou!

Van 1 maart tot 20 september komt de groep 9 keer bij elkaar. Elke keer is er een thema. We gaan hier dieper op in en we wisselen ervaringen met elkaar uit.

Meld je aan op www.meegeldersepoort.nl/cursus/groep-partnergroep-nah/

Thema NAH bij Sociaal Team Overbetuwe, een winwin situatie

Begin april vindt er voor de mensen van het Sociaal Team Overbetuwe een thema bijeenkomst over NAH plaats. Als organisatoren van NAH Overbetuwe zijn wij betrokken bij de invulling van het programma. Op deze manier hopen we dat de betreffende professionals meer inzicht in de problematiek rondom NAH krijgen. En natuurlijk dat mensen met NAH zich gehoord voelen.

Nederlandse Tirzah bekroond tot Vice Miss Wheelchair World

Tirzahs persoonlijke missie is een betere representatie voor rollers. Er zijn nog te veel mensen zonder beperking die er eigenlijk totaal geen idee van hebben en omdat zij geen mensen met een beperking hebben in hun omgeving. "Het is niet zo dat iedereen met een beperking alleen maar problemen heeft. Er gaan in mijn leven ook dingen goed, net als bij andere rolstoelgebruikers. Rollers hebben absoluut meerwaarde voor de samenleving, dat wil ik graag uitdragen", zegt Tirzah. Zelf is ze hier al jaren mee bezig op social media door middel van haar posts, blogs en vlogs. Ze vindt het belangrijk om te laten zien dat rollers een gezonde levensstijl kunnen hebben. Bron: wijrollen.nl

Lees meer over Tirza in het Revalidatie magazine;

www.revalidatie.nl/magazine/



Tirzah stond een paar jaar geleden op de cover van ons SGO blad. Ze kreeg destijds rijles bij Bever in Andelst. Op haar eigen website staan veel prachtige foto's van haar en de andere "rolmodellen": www.tirzahlopez.com



Agenda

Aangepaste Vakantiebeurs

Deze beurs vindt plaats aan boord van het aangepaste Vakantieschip de Prins Willem Alexander en deze vaart door Nederland. Het schip is rolstoel-toegankelijk met brede gangen, liften en aangepaste toiletten.

Nijmegen op 2 maart aan de Waalkade 15

Je bent vanaf 14.00 – 21 uur welkom



Jubileumwandeling Oogvereniging, Mook-Groesbeek (Gelderland/Limburg)

Zaterdag 11 maart 2023, 10:30 tot 13.30 uur, kosten €5.00 pp.

In 2023 bestaat de Oogvereniging 10 jaar en is in beweging! Haal de wandelschoenen maar uit de kast, want ze komen dit jaar ook letterlijk in beweging. Loop je mee? Kijk voor info en aanmelding op de website www.oogvereniging.nl

Dans Evenement op 25 maart in Tiel

Iedereen DANST Inclusive Dance NL heeft één doel: Het bij elkaar brengen van mensen met en zonder een beperking door het geven van dansplezier. Zij bereiken dit door het organiseren van grensoverschrijdende evenementen, dansworkshops, het delen van kennis en het gericht opleiden van docenten die dansonderricht willen geven aan mensen met een fysieke en/of mentale beperking. www.inclusivedance.nl



Wereld Fietsdag 3 juni

Het is heel goed als iedereen zou gaan fietsen. Goed voor de gezondheid, het klimaat en de bereikbaarheid. Daarom hebben de Verenigde Naties 3 juni uitgeroepen tot World Bicycle Day.

HandbikeBattle op donderdag 22 juni 2023 Met een handbike de Kaunertaler gletscher in Oostenrijk beklimmen.

De HandbikeBattle is een jaarlijks terugkerende handbikewedstrijd voor mensen met een beperking. Ruim 125 deelnemers gaan met een handbike, volledig op armkracht, naar boven over een lengte van 20 km en met bijna 1000 meter hoogtevverschil en stijgingspercentages tot 14%.

Team MaartensMasters van de Maartenskliniek doet ook in 2023 weer mee!

www.handbikebattle.nl



23 - 25 juni Disneyland Parijs

Speciaal voor leden van Spierziekten Nederland biedt C&O Travel in het weekend van 23 - 25 juni 2023 een uitje naar Disneyland Parijs.

Het arrangement is door Nicole, moeder van een dochter met een spierziekte en eigenaar van C&O Travel, samengesteld voor gezinnen waarbij een of meerdere personen een spierziekte hebben. Lees meer op de website van C&O Travel.



1 juli AMZAF, Young Toptalent Festival op Bio Vakantieoord .

Zo'n 300 artiesten zijn geselecteerd om één van de 6 **bijzondere podia** te bestijgen. Dit unieke festival met dansers, rockers, popmuzikanten, singer-songwriters, woordkunstenaars, theatermakers en klassieke orkesten uit alle windstreken, vindt plaats op 8 podia op het Bio Vakantieoord en de Bio Manège, AMZAF



Laurens, meer dan een buurman

Afgelopen december overleed tot ons grote verdriet Laurens Kemme. Onze buurman, altijd positief, was ook vier keer per jaar wekenlang aan het werk voor het SGO Nieuwsblad. Hij zorgde ervoor dat de lay-out en inhoud van de artikelen er perfect uit kwamen te zien. Hij controleerde samen met Fokelien, zijn vrouw, de teksten en websites, paste kromme zinnen aan en kortte stukken in. Zijn grootste frustratie betrof de slechte en te kleine foto's die aangeleverd werden. Regelmatig zocht hij dan betere exemplaren. Het Groene Boekje van Van Dale werd er vaak bijgehaald. Heel wat uren werk heeft hij erin gestoken. Het leidde ook tot een gezellig en waardevol contact tussen ons als burens.



De laatste boodschap van Laurens aan iedereen luidt: **“Pluk de dag en geniet van de kleine dingen”**
Jeanne Verdijk

Energiecompensatie Overbetuwe

Kom ik voor (extra) energiecompensatie in aanmerking als ik:

- Vanwege mijn beperking te maken heb met hoge noodzakelijke energiekosten;
- Mijn inkomen boven de grens ligt die is gesteld voor de algemene energietoeslag (tot netto 130% van de bijstandsnorm).

Het antwoord hierop luidt:

- Ja, iemand met hoge noodzakelijke energiekosten komt dan voor individuele bijzondere bijstand in aanmerking en kan hiervoor een aanvraag indienen.

Hoe wordt dit beoordeeld? Hiervoor is een richtlijn “Recht op bijzondere bijstand” die al sinds 2018 van kracht is. Gezien de noodzakelijke beoordeling door een medische deskundige zal een aanvraag wel enige tijd in beslag nemen. Onze consultants in de uitvoering kunnen niet goed beoordelen in hoeverre iemands hogere energiekosten het gevolg zijn van een medische aandoening.

Recht op bijzondere bijstand

*Stookkosten behoren tot de algemeen noodzakelijke kosten van het bestaan. Uitgangspunt is dat deze kosten uit het eigen inkomen voldaan dienen te worden. Bijzondere omstandigheden kunnen er echter voor zorgen dat een alleenstaande of een gezin extra stookkosten dient te maken. De noodzaak voor het maken van extra stookkosten moet vastgesteld worden door een door het college aan te wijzen **medisch deskundige**. Minstens 1 maal per 5 jaar moet een heronderzoek plaats vinden ten aanzien van de medische noodzaak voor het maken van extra stookkosten.*

Hoogte van de bijzondere bijstand

De medisch adviseur dient in het advies aan te geven wat de meerkosten per maand zijn. De hoogte van de bijzondere bijstand wordt - uiteraard rekening houdend met eventueel aanwezige draagkracht - aan de hand van genoemd advies vastgesteld.

Periodieke verhoging

Zolang de medische noodzaak voor het maken van extra stookkosten aanwezig is, wordt het bedrag van de bijzondere bijstand jaarlijks (in januari) verhoogd met het prijsindexcijfer.

Energietoeslag aanvragen | Sociaal Team Overbetuwe

Huishoudens met een laag inkomen kunnen ook in 2023 een energietoeslag krijgen van € 1.300,-.

Dit geld is bedoeld om (een deel van) de energiekosten te betalen. Kijk op de website STO voor uitleg.

Toegankelijke zorg

Rijnstate Elst

In april krijgt Poli Rijnstate Elst de sleutel van het nieuwe gebouw en op 26 juni worden de deuren voor patiënten geopend. Vanaf dat moment kun je er ook voor je afspraken terecht.

Toegankelijkheid

Het hele gebouw is goed toegankelijk. Er zijn (gehandicapten)parkeerplaatsen, je kunt voor de deur uitstappen, er zijn blindegeleidelijnen vanaf de haltes van het Openbaar Vervoer. Je kunt een transportrolstoel lenen en er is een invalidentoilet op elke verdieping. Als SGO hebben we gepleit voor een mogelijkheid om liggend te verschonen, helaas is daar geen gehoor aan gegeven.



In Rijnstate Elst werken vanaf de zomer van 2023 verschillende specialismen samen om de beste zorg te leveren. Er is een Eerste Harthulp light (EHH-light), gipskamer, operatiekamercomplex (OKC) en een poli-apotheek. Je kunt er ook terecht voor bloedafname.

Specialismen en functies in Rijnstate Elst

- Cardiologie (hartfalen, hartfunctieonderzoek, hartrevalidatie)
- Chirurgie
- Dermatologie
- Diëtetiek
- Fysiotherapie
- Gynaecologie
- Interne geneeskunde
- Kindergeneeskunde
- Kliniek voor veneuze zorg
- Keel-, Neus- en Oorheelkunde
- Longgeneeskunde (longfunctieonderzoek)
- Maag-, Darm- en Leverziekten
- Medische psychologie
- Neurologie
- Oncologie
- Oogheelkunde
- Orthopedie
- Pijncentrum



- Plastische chirurgie
- Psychiatrie
- Radiologie
- Slaapcentrum
- Urologie
- Vasculair centrum
- Vitalys

Bakker Bart verzorgt de horeca. Ben je te vroeg voor je afspraak in het ziekenhuis? Dan kun je er even wachten. Maar ook als je niet in het ziekenhuis hoeft te zijn, ben je welkom voor een kopje koffie, een gezond broodje of iets anders lekkers.

Gym-Extra voor kinderen bij GV Elistha

Op zondag 25 september 2022 was Gymnastiekvereniging Elistha één van de deelnemers aan het 4^e Special Sports Event in de gemeente Overbetuwe. De kinderen konden kennismaken met de vereniging en deelnemen aan enkele oefenvormen. Dit smaakte naar meer. Daarom wordt er in dit nieuwsblad van SGO Overbetuwe extra aandacht besteed aan GV Elistha.

Special Sports Event:

'Sport doet iets met je, maar dan moet je wel mee kunnen doen'

Mensen, van jong tot oud, met een beperking in aanraking brengen met sport en bewegen en met de aanbieders daarvan, uitmondend in blijvende sportdeelname.



GV Elistha
Sportzaal de Kruisakkers 5, Elst
www.elistha.nl

Groep kinderen Gym-Extra

Training op woensdag van 16.00 tot 17.00 uur
Meer informatie? Contact info@elistha.nl

GV Elistha biedt sport en ontspanning aan een groep Gym-Extra. Kinderen van 7 tot en met 12 jaar, met een beperking om wat voor reden dan ook, kunnen op woensdagmiddag komen gymmen.

De huidige groep Gym-Extra bestaat uit ongeveer 10 sporters. Er is ruimte voor in totaal 15 sporters. De wekelijkse gymles vindt plaats onder begeleiding van Mariana Tuinstra en minimaal 2 begeleiders.

Geen enkele training is hetzelfde. De trainingen worden aangepast aan het seizoen.

Zo maar een training op woensdag 1 februari:

De trainer en begeleiders hebben weer een leuk en gevarieerd programma samengesteld. De 8 kinderen worden eerst op hun gemak gesteld. In de kleine zaal van de Kruisakkers staan een klimrek, een brug met gelijke leggers, een springkast met een minitrampoline en liggen uiteraard meerdere matten. Na een warming up met tikkertjes doet één kind per toestel eerst de oefening voor. Vervolgens kunnen alle sporters hun favoriete oefening doen. Het advies is iedere oefening vijf keer te doen. Het plezier spat ervan.

De trainers en begeleiders zorgen voor een veilige uitvoering van de oefeningen. De sporter wil graag gezien worden en er is aandacht voor iedere sporter. Gedurende de training worden er nieuwe oefenvormen toegevoegd. De training van vandaag werd afgesloten met de ballenbak. Hierin liggen allerlei schuimblokken. Het uur gaat snel voorbij.

Maren

Eén van de sporters is Maren. Zij is nu 12 jaar en al 6 jaar lid van Gym-Extra. Haar favoriete oefening is een salto vanaf de springkast.

Naast de wekelijkse trainingen organiseert GV Elistha ook andere activiteiten, zoals een Carnavalsdisco op vrijdag 17 februari. Het doel van Gym-Extra is bewegen met plezier, vertrouwen in het eigen lichaam krijgen en energie! De sporters komen uit Elst, maar ook uit de regio zoals Arnhem Zuid. Iedereen is welkom, mits passend binnen de groep.

Een proefles bij de groep Gym-Extra? Mail dan naar ledenadministratie@elistha.nl voor de mogelijkheden. De eerste drie lessen zijn gratis en dan kunnen ouders en/of verzorgers via de ramen of langs de zijkant in de zaal naar de les kijken. Door Geert Flinkert



Bron: Freepik

Doe een wens



Afgelopen december stond er weer een Wensboom op de ijsbaan in Elst 'Wens voor een ander mens' . Maar ook gedurende het hele jaar kunnen nieuwe wensen worden ingeleverd. Heeft u een wens voor een ander mens? Maar heeft u hulp nodig om hem te realiseren? Rotary Wensboom Over-Betuwe helpt u graag deze te vervullen.

Hellen's wens ging afgelopen zomer als eerste Overbetuwse wens in vervulling. Ze ging met de Veluwe Wens Ambulance naar het strand van Zandvoort. Ze vertelde dat ze er volop van genoten heeft, het was een topdag. Info en een filmpje staan op www.rotarywensboomoverbetuwe.nl

Parkeren achter het gemeentehuis

Er is een nieuw parkeerterreintje aan de achterzijde van het verbouwde gemeentehuis (adres; 't Fort) in Elst gekomen. Volgens de norm werden er twee gehandicaptenparkeerplaatsen aangelegd. Gelukkig ook met de juiste verharding. De SGO keek mee.



MEEdenkers Digitalisering (regio Arnhem-Nijmegen)

Heb jij een beperking en moet je steeds vaker iets online doen?

Dan zoeken wij jou!

We zien dat steeds meer mensen op een laptop werken of met hun mobiele telefoon dingen regelen. Ook de huisarts of de gemeente doet steeds meer digitaal. Veel mensen vinden dat lastig en moeten hulp vragen aan iemand om verder te komen.

Wat is een Meedenker Digitalisering?

Een Meedenker is een vrijwilliger die ervaring heeft in het leven met een beperking. Door deze ervaring kun je vertellen wat je lastig vindt om digitaal te doen.

Met die ervaring kun je anderen helpen! In projecten van MEE of bijvoorbeeld als coach voor anderen.

Wie zoeken wij?

Wij zoeken Meedenkers die kunnen vertellen wat ze lastig vinden nu steeds meer digitaal moet.

De meeste mensen willen het graag zelf doen. Ook als iets digitaal moet. We kijken wat er nodig is. Zodat mensen het zelf kunnen doen.

Als Meedenker kun je ons en anderen verder helpen:

- je kunt vertellen over wat jij meemaakt als je bijvoorbeeld formulieren online moet invullen of als je een afspraak online moet maken;
 - je kunt vertellen welke apps of websites je gebruikt;
 - je kunt vertellen welke apps of websites je zou willen gebruiken;
 - je hebt interesse om te zien wat er nieuw is online;
 - je kunt verder denken dan je eigen ervaring;
- je wil graag samenwerken.

Contact: Jelmar Stijnen via j.stijnen@meegeldersepoort.nl



Home Instead, Thuiszorg maar dan anders

Tijdens een mantelzorgavond van Forte Welzijn maakten wij kennis met Home Instead. Bij deze organisatie ligt het accent op persoonlijke betrokkenheid en betekenisvolle mantelzorgondersteuning om zo lang mogelijk thuis te kunnen blijven wonen.

De begeleiding en ondersteuning is gericht op metgezelschap/individuele begeleiding, in & om het huis, persoonlijke verzorging en specifieke zorg.

Wilt u meer informatie?

info.nijmegen@homeinstead.nl

024 3730 716

Hierbij kunt u onder andere denken aan:

- Samen (een deel van) de dag doorbrengen
- Begeleiding en vervoer naar afspraken, openbaar vervoer
- Organiseren en herinneren aan afspraken
- Een spelletje doen, samen lezen of samen tv kijken
- Een goed gesprek voeren
- Herinneringen ophalen
- Buitenshuis een activiteit ondernemen
- Familie en vrienden bezoeken
- Een luisterend oor bieden
- Samen bewegen
- Bereiden van maaltijden
- 's Nachts aanwezig zijn

 **Home
Instead**
Thuiservice

Verkiezingen Provinciale Staten en Waterschappen

Op 15 maart 2023 zijn er weer Verkiezingen voor de Provinciale Staten en Waterschappen. Dit zijn twee verkiezingen. Je ontvangt uiterlijk 14 dagen voor de verkiezingen twee stempassen, één voor de Provinciale Statenverkiezing en één voor de Waterschap verkiezingen. Het is de bedoeling dat iedereen kan stemmen. De toegankelijkheid van stembureaus, de bejegening, de aanwezigheid van hulpmiddelen en ondersteuning en eenvoudige /duidelijke informatie moeten in orde zijn.

Waar gaan deze verkiezingen over?

Bij de verkiezingen voor Provinciale Staten kies je de leden van de Provinciale Staten. Nederland telt in totaal 12 provincies. Zij bepalen het beleid van de provincie op de belangrijkste punten en controleren de Gedeputeerde Staten (het dagelijks bestuur van de provincie).

Ook verkiezing leden Eerste Kamer

Deze verkiezingen hebben ook indirect invloed op de landelijke politiek. De leden van de Provinciale Staten kiezen namelijk de 75 leden voor de Eerste Kamer. De eerste Kamerverkiezingen worden twee á drie maanden na de Provinciale Statenverkiezingen georganiseerd.

Waar gaat de provincie over?

Hieronder staan de belangrijkste thema's die invloed hebben op toegankelijkheid en participatie:

- Indeling van de ruimte: waar woningen mogen worden gebouwd, waar een natuurgebied komt, hoe de (spoor)wegen lopen, waar een industriegebied of windmolens komen – [Wonen](#)
- Natuur en milieu: natuurbeheer, milieu, vergunningverlening, toezicht en handhaving – [Omgevingsvisie](#)
- Klimaat en energie: stimuleren en financieren van duurzame energie.
- Openbaar vervoer: zorgen voor bus- en streekvervoer in de hele provincie – [Mobiliteit](#)
- Aanleggen en onderhouden van provinciale wegen, fietspaden, bruggen en sluizen
- Cultuur en monumentenzorg: het behoud en beschermen van erfgoed – [Cultuur](#)
- Economie: een aantrekkelijke provincie zijn voor bedrijven, zorgen voor meer werkgelegenheid.
- Toezicht op gemeenten en waterschappen, waaronder het goedkeuren van de gemeentelijke begrotingen.

Op de website van het Interprovinciaal Overleg (IPO) staat een [overzicht van alle thema's](#).

Wat doet het waterschap?

Bij de waterschapsverkiezingen stem je voor het algemeen bestuur van een waterschap. Het algemeen bestuur bepaalt het beleid van het waterschap en controleert het dagelijks bestuur van het waterschap. Nederland telt in totaal 21 waterschappen. De waterschappen gaan over het beheer en de controle van het water.

Zij houden zich bezig met:

- Onderhoud van dijken en sluizen.
- Zuiveren van het afvalwater.
- Controleren de kwaliteit van ons zwemwater.
- Natuurbeheer in en om het water.



Verkiezingen Provinciale Staten en Waterschappen, vervolg

Afspraken van de gemeente met alle stembureaus:

Medewerkers begeleiden op verzoek de kiezers naar het stemhokje. Ze ondersteunen op verzoek bij het stemmen.

Er hangen in elk stembureau grootletter formulieren, loeps en leesbrillen zijn aanwezig.

Zware toegangsdeuren worden standaard opengezet.

Er zijn vastgezette drempelovergangen.

Stemlocaties zijn goed vindbaar (vlaggen en bordjes).

De parkeermogelijkheden zijn op korte afstand, geen obstakels in looproute.

Geef je opmerkingen door aan Babs Wiebe van de gemeente Overbetuwe verkiezingen@overbetuwe.nl of de SGO, info@sgo-overbetuwe.nl

Oproep: Wat is jouw persoonlijke ervaring na het stemmen?

Geef het ons door....

Was het stemlokaal goed toegankelijk? Kon je zelfstandig stemmen?

Hoe was de begeleiding en benadering van de stembureauleden?

Heb je behoefte aan extra hulpmiddelen die je nu mist?

Was de informatie vooraf duidelijk (gemeentebld, folder bij stempas, website, social media)

Lieke helpt weer op de stembureaus in Elst via de Stichting Prokkel

Ook bij de verkiezingen in 2023 zal Lieke Derksen te vinden zijn op een stembureau. Net als vorig jaar zal ze samen met Wilma, die bij de gemeente werkt, vrijwilliger op een stembureau zijn. Ze doen dit in Elst, in de gemeente Overbetuwe. Er start dit jaar nog een nieuw prokkelduo plus een welkomstteam!

Lieke en Wilma hoorden van het idee om stembureaus inclusiever te maken door mensen met en zonder (licht) verstandelijke beperking samen te laten werken als vrijwilliger. Lieke vond het super: "Ik vind de inclusieve stembureaus een mooi initiatief. Zelf vind ik het heel fijn om verbinding te hebben met waar ik woon. Ook leek het me leuk nieuwe mensen te ontmoeten, dus daarom wilde ik gekoppeld worden aan iemand die ik nog niet kende."



Steffie maakt stemmen eenvoudiger

Eenvoudige uitleg en filmpjes voor mensen met een beperking, senioren, laaggeletterden, anderstaligen en andere kwetsbare mensen die anders niet gaan stemmen of ongeldig stemmen.

Kijk voor uitleg op www.hoewerktstemmen.nl en www.kieskompas.steffie.nl



Succesvol Maatjesschaatsen

tijdens het Winterfestijn in Elst op 4 januari

Met een aantal trouwe vrijwilligers, inclusief twee grote schaatsende kerstboom-mascottes werd het een erg gezellig uurtje op het ijs. Hele gezinnen gingen samen het ijs op, soms voor het eerst op schaatsen. Rolstoelers werden met een flinke vaart over het ijs gezwierd. Het was hard werken, ook voor de begeleiders of gezinsleden om de kinderen overeind te houden. Natuurlijk ook de nodige buitelingen, dat is niet altijd even leuk. Bij elkaar waren er zo'n 25 schaatsers en begeleiders. Complimenten voor de vrijwilligers van Special Sports en het Winterfestijn! Volgend jaar weer!

De organisatie van Special Sports is al druk in de weer om in 2023-24 een aantal "frameschaatsen" te regelen, deze zijn voor alle leeftijden (hoogtes) inzetbaar.



Dit vonden de deelnemers:

- goed georganiseerd, leuk, fantastisch, dank je wel, goede opkomst
- volgend jaar weer? misschien wel meer dan één uurtje?
- waarom een apart uur? Opnemen in het programma
- meer aandacht voor vragen, reclame maken
- jammer dat niet de gehele baan beschikbaar was (door de weersomstandigheden)

Huiskamer van Heteren is Open



Op 11 februari is de Huiskamer in Heteren geopend. Overbetuwe heeft er weer een prachtige ruimte bij!



Gidslijnen in centrum van Heteren

Het vernieuwde centrum van Heteren is uitgebreid voorzien van ribbeltegels en waarschuwingstegels. Verder kunnen natuurlijke gidslijnen zoals heggen en muren worden gebruikt met een taststok.



“LAAT U NIET NEPPEN TIJDENS HET APPEN”

KOM NAAR DE **GRATIS** BIJEENKOMST
“DIGITALE WEERBAARHEID SENIOREN”
MELD U SNEL AAN, VOL = VOL!



SCHERM ALTijd
UW PINCODE AF



Huiskamer van **Randwijk** | vrijdag 17 maart 2023, inschrijven: veiligheid@overbetuwe.nl

Huiskamer van **Zetten** | maandag 20 maart 2023, inschrijven: veiligheid@overbetuwe.nl

Huiskamer van **Oosterhout** | dinsdag 4 april 2023, inschrijven: veiligheid@overbetuwe.nl